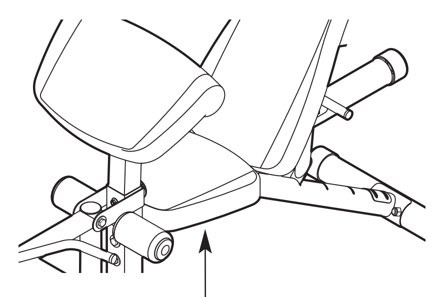
WEIDERPRO™
290 WC

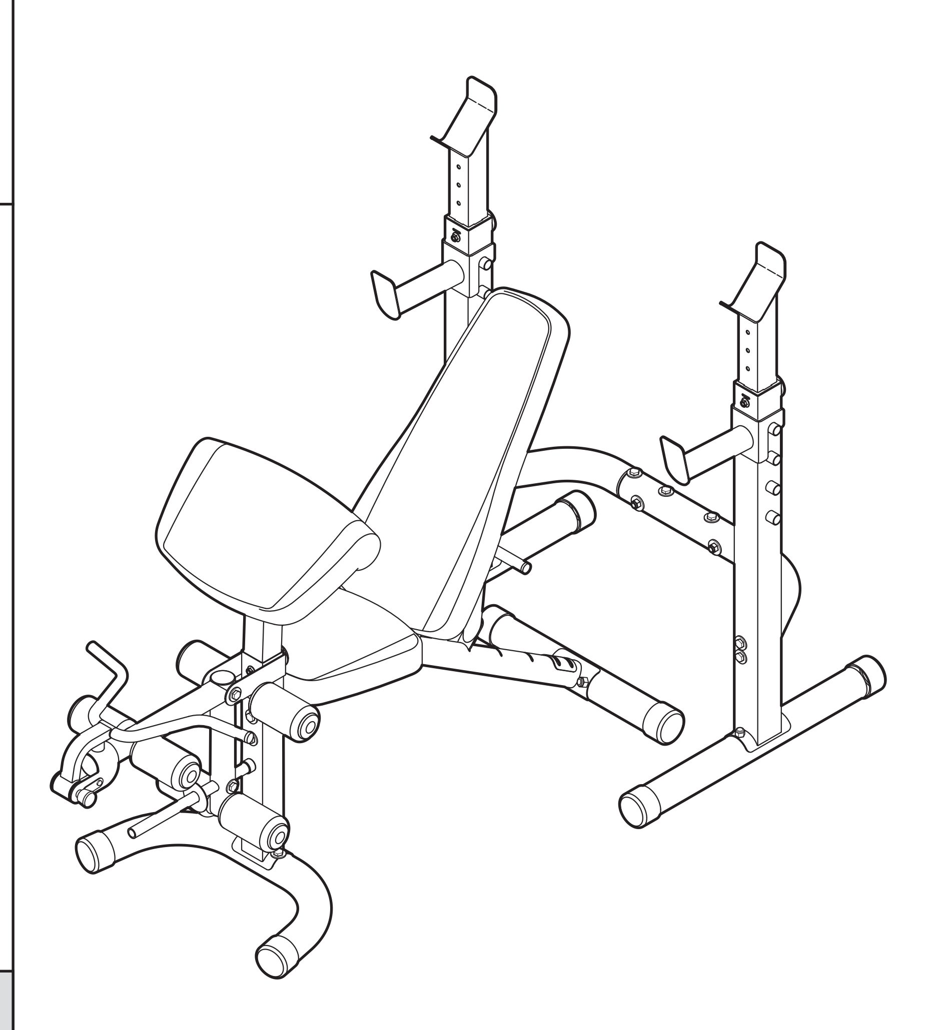
Modell-Nr. WEEVBE2078.0
Serien-Nr.___________________

Notieren Sie sich hier die Serien-Nummer



Aufkleber mit Serien-Nummer (unter dem Sitz)

BEDIENUNGSANLEITUNG



FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

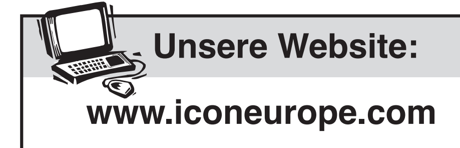
01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

Unsere website:
www.iconsupport.eu

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.



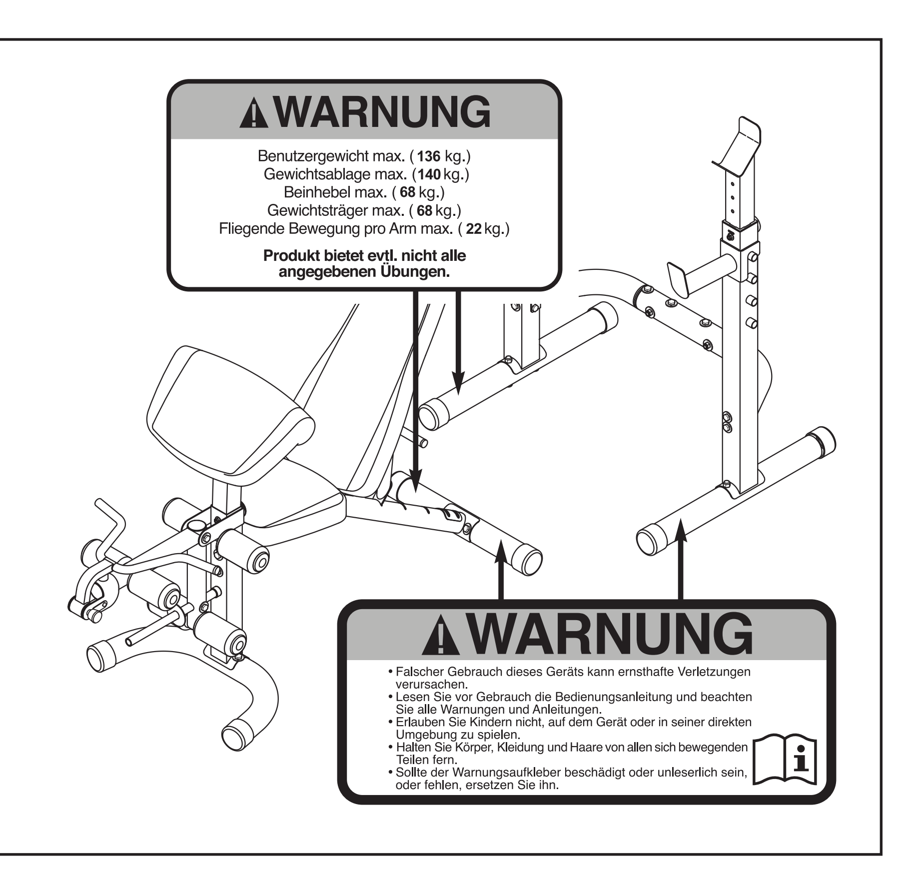
Unsere Website:

www.iconeurope.com

INHALTVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die Warnungsaufkleber, die hier abgebildet sind, wurden an den angezeigten Orten aufgeklebt. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an und verlangen Sie einen kostenlosen Ersatz-aufkleber. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind wahrscheinlich nicht in wahrer Größe abgebildet.



WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um eine gefährliche Verletzung zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsorgemaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf der Kraftstation angebracht wurden, bevor Sie sie benutzen. ICON übernimmt keine Verantwortung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die am Produkt oder durch Verwendung des Produktes entstanden sind.

1. Bevor man irgendein Sportprogramm beginnt, soll man seinen Arzt konsultieren. Das ist besonders für Personen über 35 wichtig oder für Personen mit Gesundheitsproblemen.

2. Verwenden Sie die Hantelbank nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.

3. Der Besitzer dieses Geräts trägt die Verantwortung, alle Benutzer der Hantelbank über alle Vorsichtsmaßnahmen zu informieren.

4. Die Hantelbank ist nur zum Hausgebrauch zugelassen. Verwenden Sie die Hantelbank nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.

5. Die Hantelbank soll im Haus aufbewahrt werden, geschützt vor Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie die Hantelbank auf eine ebene Fläche und geben Sie zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage unter das Gerät. Um das Gerät herum muss genügend Platz zum Aufsteigen und Absteigen sein, sowie zur Benutzung der Hantelbank.

6. Überprüfen Sie alle Teile regelmäßig und ziehen Sie sie nach, wenn notwendig. Ersetzen Sie abgenutzte Teile sofort.

7. Vergewissern Sie sich, dass der Stift und die Knöpfe richtig eingerastet sind, bevor Sie die Hantelbank benutzen.

8. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollen von der Hantelbank ferngehalten werden.

9. Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung. Tragen Sie während des Trainings zum Schutz der Füße immer Sportschuhe.

10. Die Hantelbank erträgt ein maximales Benutzergewicht von 136 kg (272 Pfund) und ein maximales Gesamtgewicht von 277 kg (554 Pfund). Verwenden Sie die Hantelbank keinesfalls mit Gewichten von mehr als 141 kg (282 Pfund). Auf den Beinhebel darf man nicht mehr als 68 kg (136 Pfund) auflegen. Anmerkung: Die Hantelbank wird ohne Hanteln geliefert.

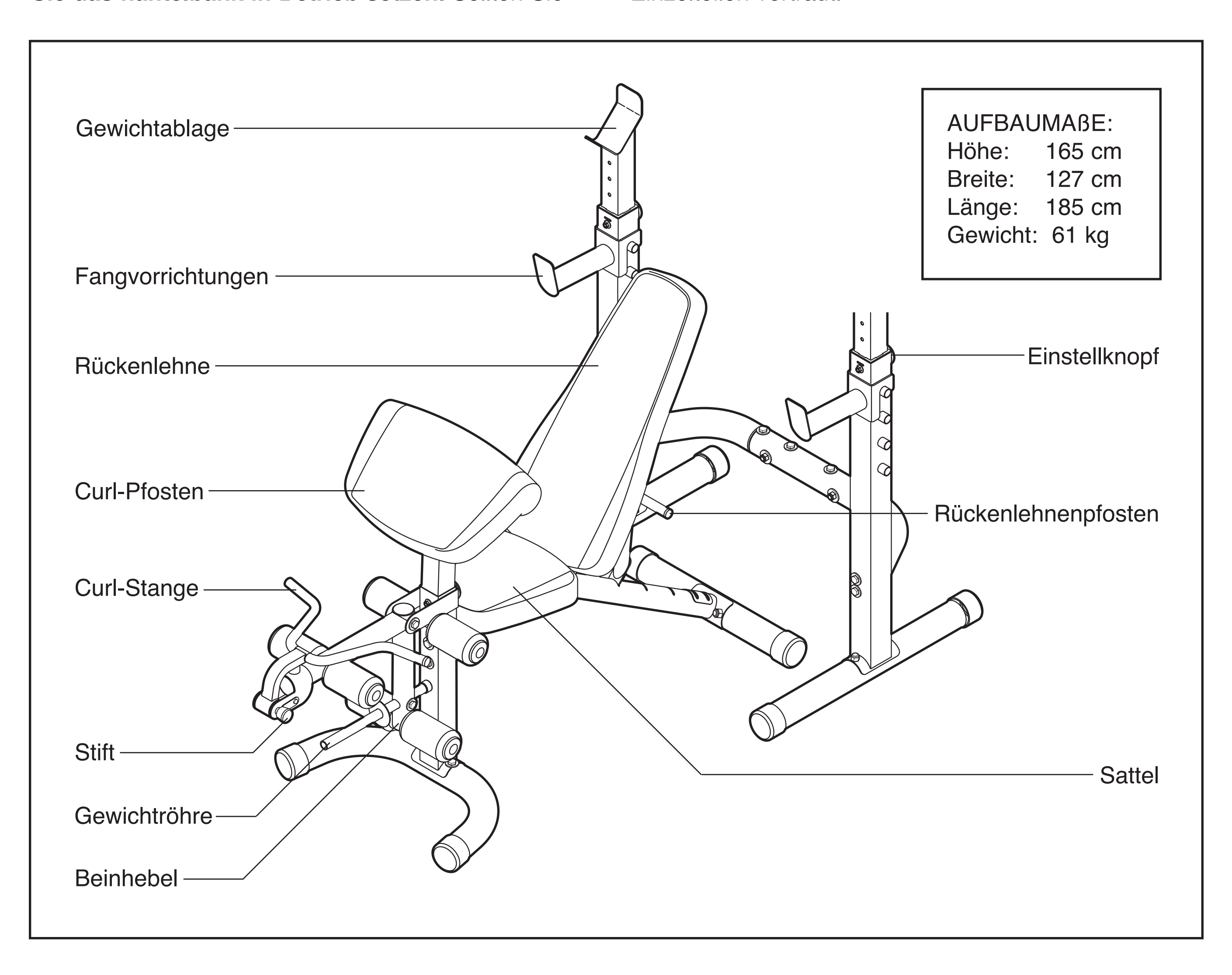
11. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen haben oder schwindelig werden, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl der vielseitigen WEIDER PRO™ 290 WC Hantelbank. Die Hantelbank bietet eine Anzahl verschiedener Übungsstationen an, sodass jede Hauptmuskelgruppe des Körpers trainiert werden kann. Ob es Ihr Ziel ist, Ihren Körper zu straffen, Ihre Muskeln dramatisch zu vergrößern und zu stärken oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu verbessern, die Hantelbank wird Ihnen dabei helfen, spezifische Resultate zu erzielen.

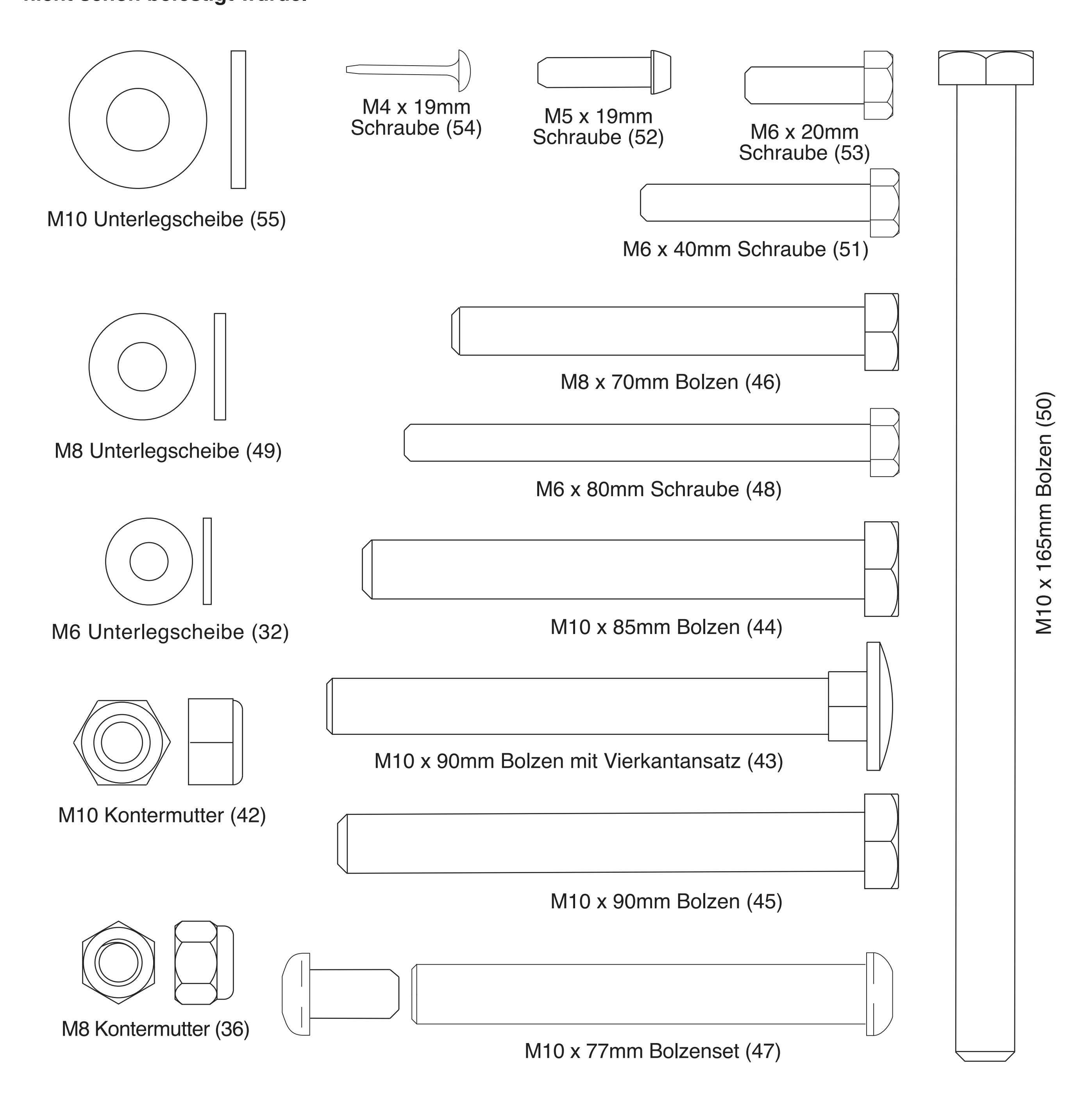
Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das hantelbank in Betrieb setzen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich bitte auf die Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodell–nummer und die Serien–nummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modell–nummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Serien–nummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



TEILE-IDENTIFIKATIONSTABELLE

Beziehen Sie sich auf die unten folgenden Abbildungen, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. **Anmerkung: Einige der kleinen Teile wurden eventuell schon in der Fabrik befestigt. Sollten Sie ein Teil nicht finden können, prüfen Sie nach, ob es nicht schon befestigt wurde.**



MONTAGE

Zur Erleichterung der Montage

Diese Bedienungsanleitung enthält genaueste Erklärungen, sodass die Hantelbank von fast jedem Benutzer richtig zusammengestellt werden kann. Wenn man sich genügend Zeit dafür nimmt, wird die Montage leicht von Hand gehen.

Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie bitte aufmerksam die folgenden Informationen und Anweisungen durch:

- Man braucht zwei Leute zur Montage.
- Wegen seiner Größe sollte man die Hantelbank dort zusammenstellen, wo man sie dann auch verwendet. Achten Sie darauf, dass Sie genügend Platz haben, um bei der Montage um das Gerät herumlaufen zu können.
- Geben Sie alle Teile an einen dafür freigemachten Ort. Werfen Sie keine Packungsmaterialien weg, bevor die Montage vollendet ist.
- Ziehen Sie alle Teile fest, sobald Sie sie zusammengestellt haben, außer es wird speziell darauf hingewiesen, mit dem Festziehen zu warten.
- Beim Zusammenstellen der Hantelbank muss man darauf achten, dass alle Teile so ausgerichtet sind, wie in den Abbildungen angedeutet.
- Verwenden Sie zur Identifizierung der kleinen Teile die Teile-Identifikationstabelle auf Seite 5.
- Zur Montage braucht man die beigelegten Sechskantschlüssel und die folgenden Werkzeuge (nicht beinhaltet):

  zwei verstellbare Schraubenschlüssel

  einen Gummihammer

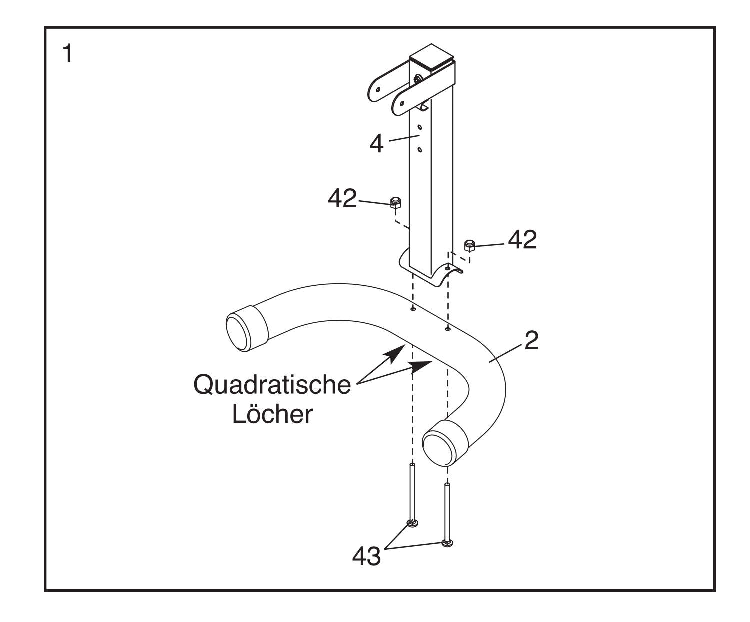
  einen normalen Schraubendreher

  einen Kreuzschlitzschraubendreher

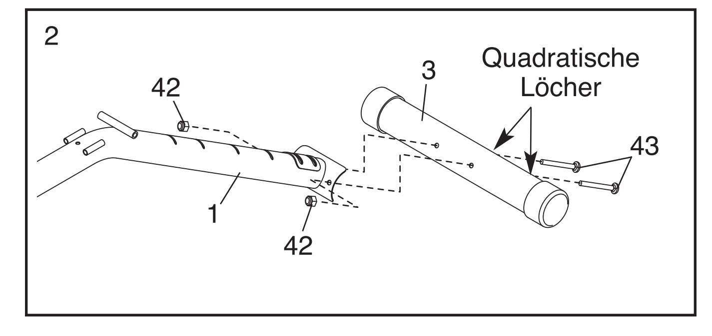
  Die Montage wird erleichtert, wenn man ein Set Steckschlüssel, ein Set Gabelschlüssel oder Ringschlüssel oder ein Set von Ratschenschlüsseln zur Verfügung hat.

1. **Bevor Sie mit der Montage beginnen, ist es wichtig, dass Sie alle Anleitungen im oben angeführten Kasten lesen und verstehen. Verwenden Sie zur Identifizierung der kleinen Teile die TEILE-IDENTIFIKATIONSTABELLE auf Seite 5.**

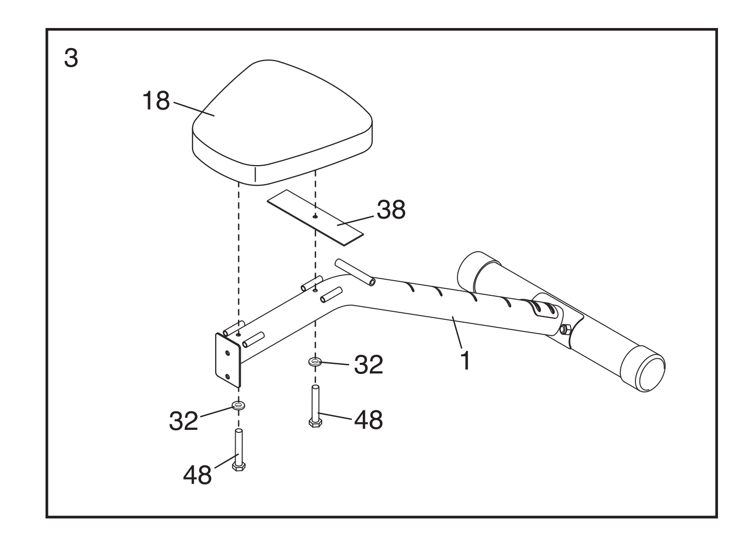
   Richten Sie den vorderen Stabilisator (2) so aus, dass die quadratischen Löcher zum Boden schauen. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator mit zwei M10 x 90mm Bolzen mit Vierkantansatz (43) und zwei M10 Kontermuttern (42) am vorderen Bein (4). **Ziehen Sie die Kontermuttern noch nicht fest.**



2. Richten Sie den hinteren Stabilisator (3) so aus, dass sich die quadratischen Löcher auf der angegebenen Seite befinden. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator mit zwei M10 x 90mm Bolzen mit Vierkantansatz (43) und zwei M10 Kontermuttern (42) am Rahmen (1). **Ziehen Sie die Kontermuttern noch nicht fest.**

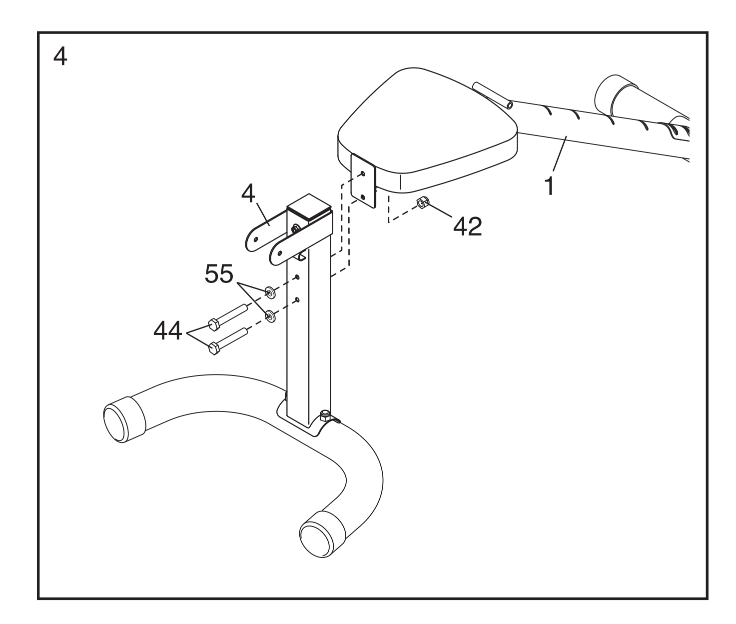


3. Befestigen Sie den Sattel (18) und die Sattelklammer (38) mit zwei M6 x 80mm Schrauben (48) und zwei M6 Unterlegscheiben (32) am Rahmen (1).



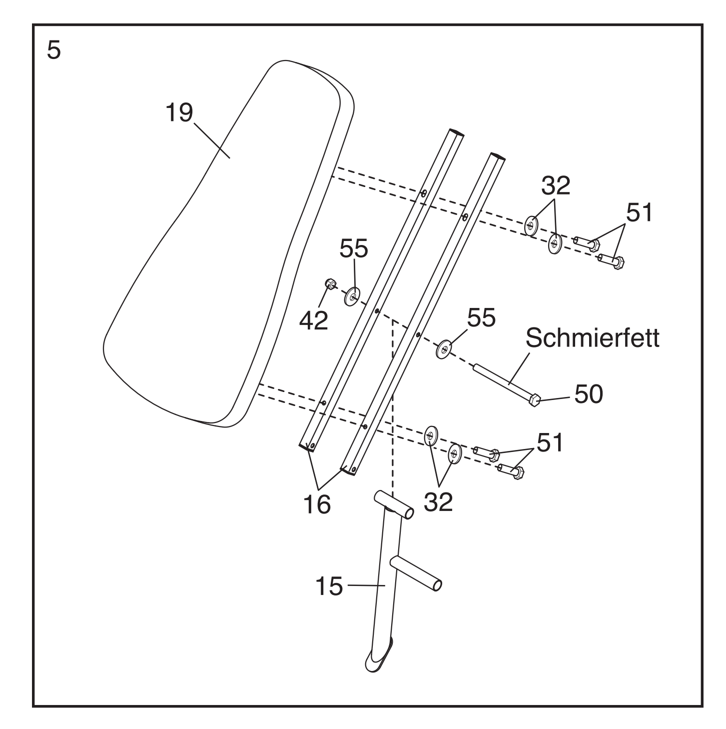
4. Befestigen Sie das vordere Bein (4) mit zwei M10 x 85mm Bolzen (44), zwei M10 Unterlegscheiben (55) und einer M10 Kontermutter (42) am Rahmen (1).

   Ziehen Sie die M10 Kontermuttern (42) von den **Schritten 1 und 2 jetzt fest.**



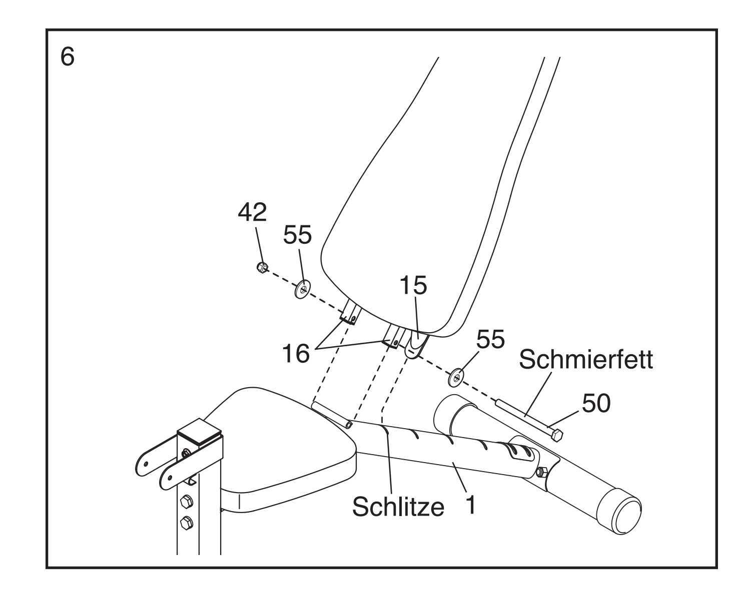
5. Geben Sie etwas von dem beigefügten Schmierfett auf einen M10 x 165mm Bolzen (50). Befestigen Sie den Rückenlehnenpfosten (15) mit dem Bolzen, zwei M10 Unterlegscheiben (55) und einer M10 Kontermutter (42) am Rückenlehnenrahmen (16). **Ziehen Sie die Kontermutter noch nicht fest.**

   Befestigen Sie die Rückenlehne (19) mit vier M6 x 40mm Schrauben (51) und vier M6 Unterlegscheiben (32) am Rückenlehnen-rahmen (16). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**



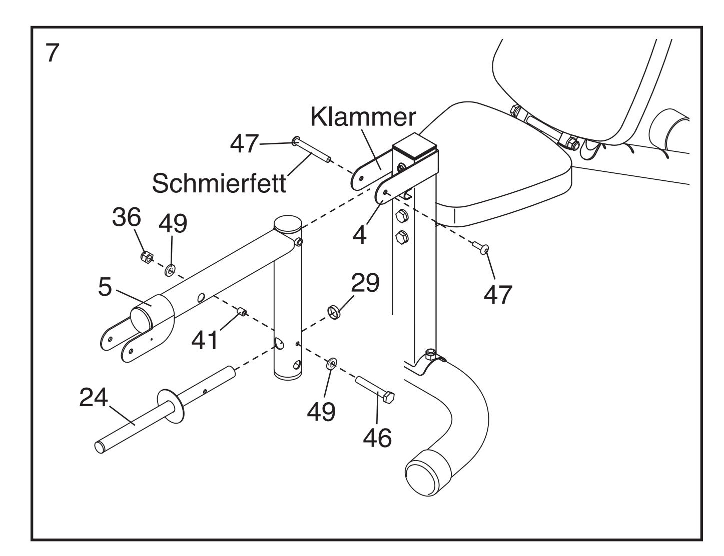
6. Geben Sie etwas Schmierfett auf einen M10 x 165mm Bolzen (50). Befestigen Sie die Rückenlehnenrahmen (16) mit dem Bolzen, zwei M10 Unterlegscheiben (55) und einer M10 Kontermutter (42) am Rahmen (1). Geben Sie ein Ende des Rückenlehnenpfostens (15) in einen der Schlitze am Rahmen. **Ziehen Sie die Kontermuttern nicht zu fest an. Man muss die Rückenlehnenrahmen leicht bewegen können.**

   Ziehen Sie nun die M10 Kontermutter (42) und die vier M6 x 40mm Schrauben (51) **aus Schritt 5 an. Ziehen Sie die Kontermuttern nicht zu fest an. Man muss den Rückenlehnenpfosten (15) leicht bewegen können.**



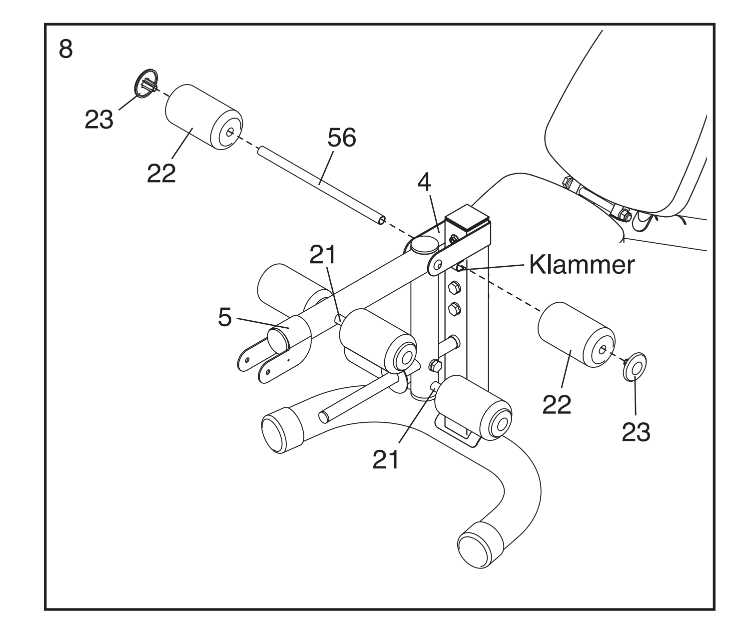
7. Befestigen Sie die Gewichtsröhre (24) mit einem M8 x 70mm Bolzen (46), einem Gewichtsröhrenabstandhalter (41), zwei M8 Unterlegscheiben (49) und einer M8 Kontermutter (36) am Beinhebel (5). Drücken Sie dann eine runde 25mm Außenkappe (29) in die Gewichtsröhre hinein.

   Geben Sie etwas Schmierfett auf den Zylinder eines M10 x 77mm Bolzensatzes (47). Befestigen Sie den Beinhebel (5) mit dem Bolzensatz am Vorderbein (4). **Vergewissern Sie sich, dass der Zylinder des Bolzensatzes durch beide Seiten der Klammer am Vorderbein durchgeschoben wurde.**



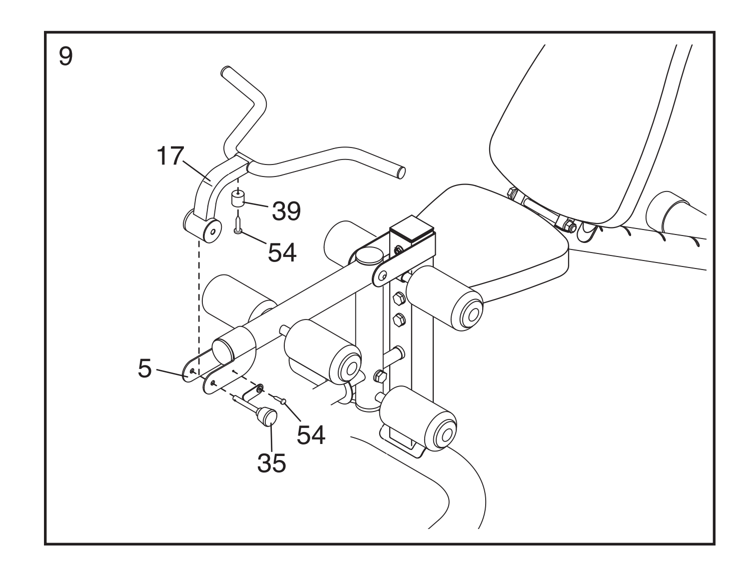
8. Schieben Sie die lange Polsterröhre (56) durch die Klammer am Vorderbein (4). Schieben Sie zwei Schaumstoffpolster (22) auf die Polsterröhre und drücken Sie dann zwei Polsterkappen (23) auf die Schaumstoffpolster auf.

   Wiederholen Sie diesen Schritt mit den zwei kurzen Polsterröhren (21) und dem Beinhebel (5).

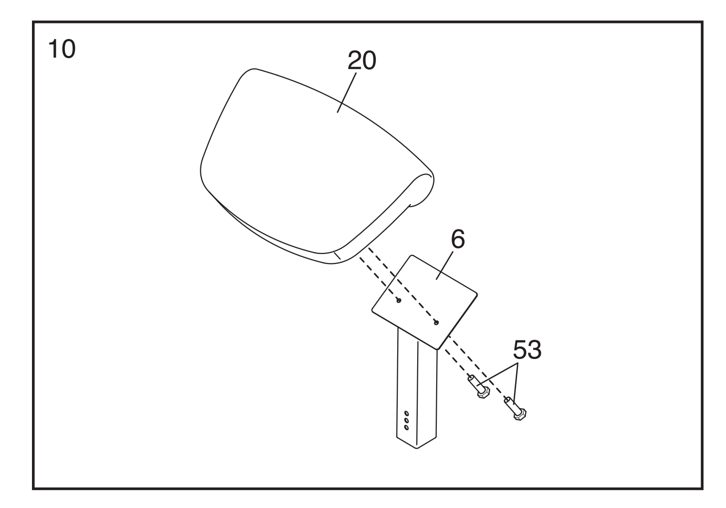


9. Befestigen Sie den Stoßdämpfer (39) mit einer M4 x 19mm Schraube (54) an der Curl-Stange (17).

   Befestigen Sie die Curl-Stange (17) mit dem Stift/Befestigungsband (35) am Beinhebel (5). Befestigen Sie nun das Befestigungsband mit einer M4 x 19mm Schraube (54) am Beinhebel.

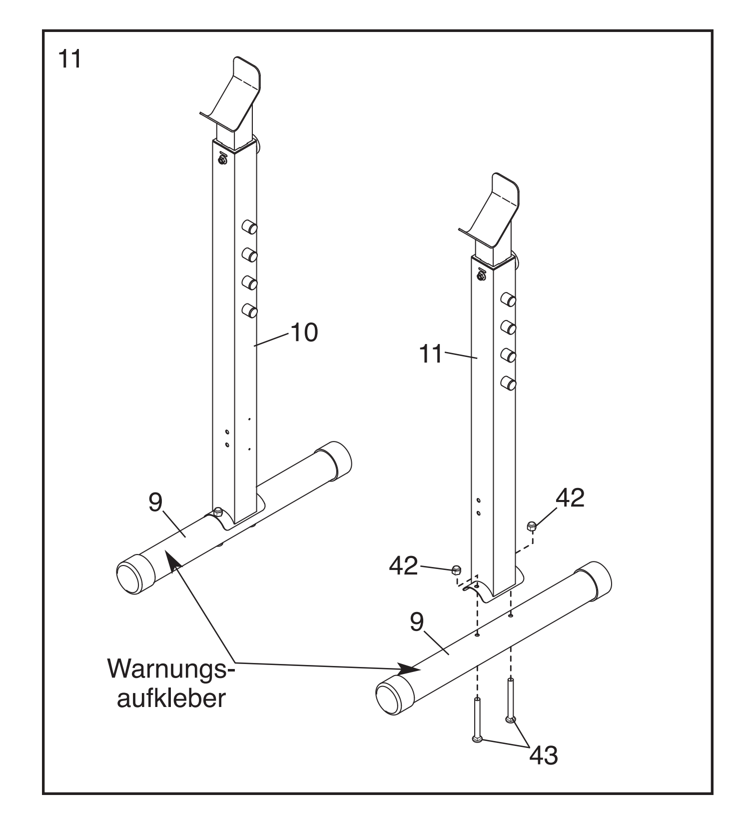


10. Befestigen Sie das Curl-Polster (20) mit zwei M6 x 20mm Schrauben (53) am Curl-Pfosten (6).



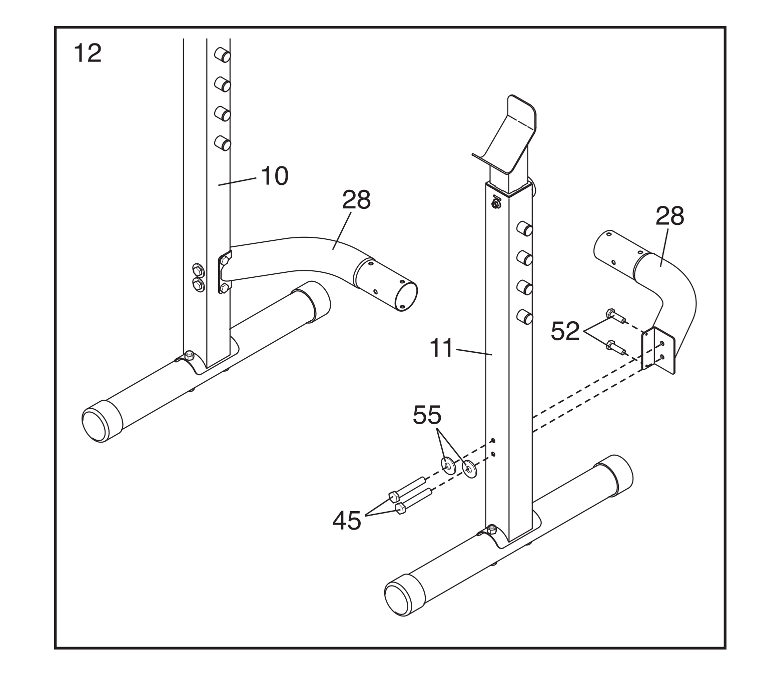
11. Finden Sie den linken Pfosten (11), welcher durch einen Aufkleber mit dem Buchstaben L markiert ist (L oder Left bedeutet links; R oder Right bedeutet rechts.) Richten Sie eine der Basen (9) so aus, wie angedeutet. Befestigen Sie die Basis mit zwei M10 x 90mm Bolzen mit Vierkantansatz (43) und zwei M10 Kontermuttern (42) am linken Pfosten.

    Befestigen Sie die andere Basis (9) auf die gleiche Weise am rechten Pfosten (10).



12. Befestigen Sie ein Verbindungsstück (28) mit zwei M5 x 19mm Schrauben (52), zwei M10 x 90mm Bolzen (45) und zwei M10 Unterlegscheiben (55) am linken Pfosten (11). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

    Befestigen Sie das andere Verbindungsstück (28) auf die gleiche Weise am rechten Pfosten (10).

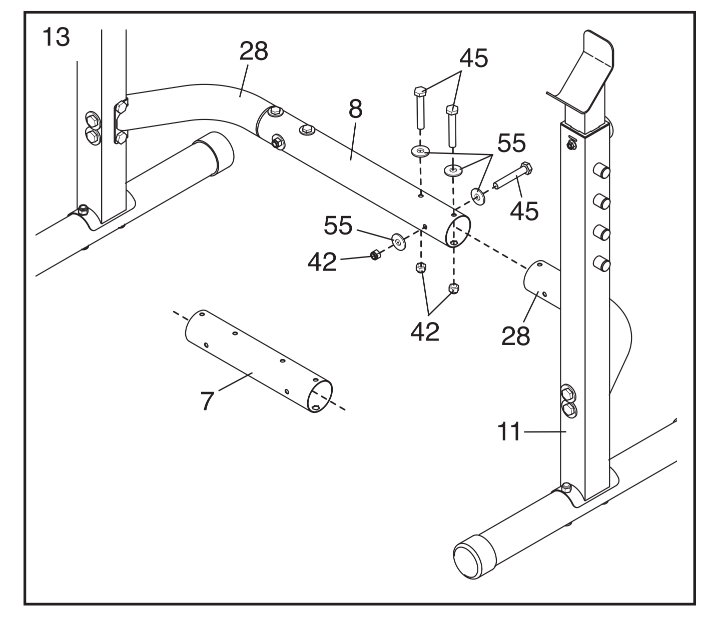


13. Anmerkung: Wenn Sie Olympia-Hantelscheiben besitzen, verwenden Sie in diesem Schritt die längere Olympia-Hantelstangenverlängerung (8); wenn Sie Standard-Hantelscheiben besitzen, verwenden Sie die kürzere Standard-Hantelstangenverlängerung (7).

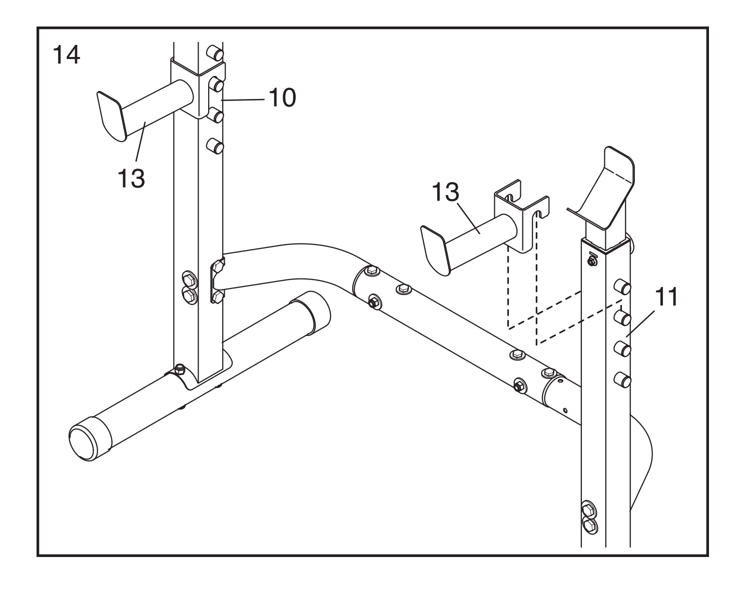
    Befestigen Sie die Olympia-Hantelstangenverlängerung (8) oder die Standard-Hantelstangenverlängerung (7) am Verbindungs-stück (28) des linken Pfostens (11) mit drei M10 x 90mm Bolzen (45), vier M10 Unterlegscheiben (55) und drei M10 Kontermuttern (42).

    Befestigen Sie die Olympia-Hantelstangenverlängerung (8) oder die Standard-Hantelstangenverlängerung (7) auf die gleiche Weise am anderen Verbindungsstück (28).

    Ziehen Sie nun die M5 x 19mm Schrauben (52) **von Schritt 12 an.**



14. Legen Sie eine Fangvorrichtung (13) auf ein Set von Stiften am linken Pfosten (11). Legen Sie die andere Fangvorrichtung auf ein Set von Stiften am rechten Pfosten (10). **Beide Fangvorrichtungen müssen auf gleicher Höhe angebracht werden.**



15. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen sind.** Die Benutzung der verbleibenden Teile wird im Abschnitt EINSTELLEN, beginnend auf der nächsten Seite, erklärt.

EINSTELLEN

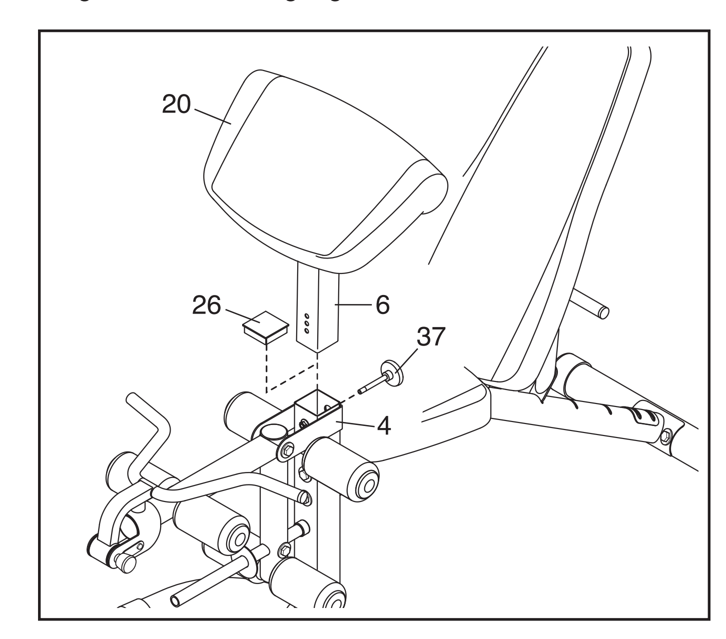
In diesem Abschnitt wird erklärt, wie man die Hantelbank verstellt. Unter TRAININGSRICHTLINIEN auf Seite 13 finden Sie wichtige Informationen, wie man das Meiste aus einem Trainingsprogramm herausholt. Auf dem beiliegenden Trainigsposter werden die richtigen Ausführungen verschiedener Übungen demonstriert.

Vergewissern Sie sich jedesmal, wenn Sie die Hantelbank verwenden, dass alle Teile richtig angezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort. Man kann die Hantelbank mit einem feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel reinigen. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel zur Reinigung.

VERWENDEN DES CURL-POLSTERS

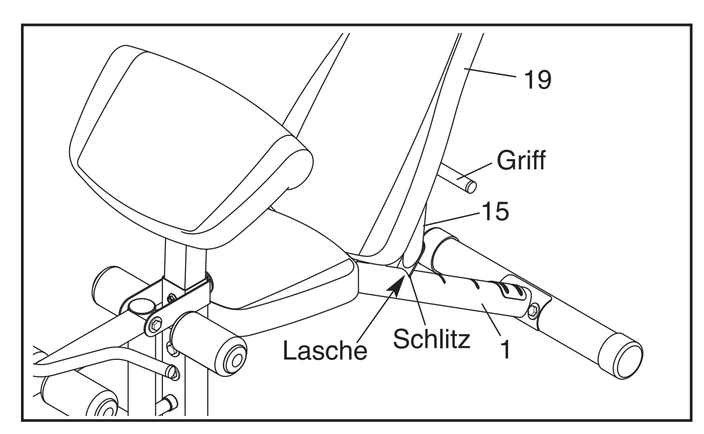
Um das Curl-Polster (20) zu verwenden, entfernen Sie die angedeutete quadratische 70mm Innenkappe (26) und schieben Sie den Curl-Pfosten (6) durch das Vorderbein (4). Ziehen Sie einen Einstellknopf (37) am Vorderbein fest. **Vergewissern Sie sich, dass der Verstellknopf durch eines der Löcher am Curl-Pfosten durchgeführt wurde.**

Wenn man Übungen ausführt, für die man das Curl-Polster (20) nicht braucht, entfernen Sie es und stecken Sie eine quadratische 70mm Innenkappe (26) in das Vorderbein (4) hinein.



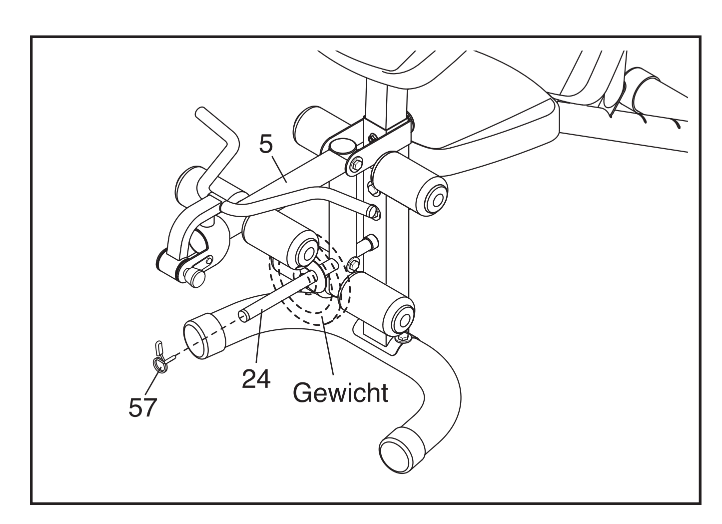
EINSTELLEN DER RÜCKENLEHNE

Um die Position der Rückenlehne (19) zu verstellen, heben Sie den angegebenen Griff am Rückenlehnenpfosten (15) hoch. Heben Sie die Rückenlehne an oder lassen Sie sie etwas herunter und schieben Sie die Lasche, welche sich am unteren Ende des Rückenlehnenpfostens befindet, durch einen der Schlitze am Rahmen (1). **Vergewissern Sie sich, dass die Lasche ganz in einem der Schlitze eingeschoben wurde.**



BENUTZEN DES BEINHEBELS

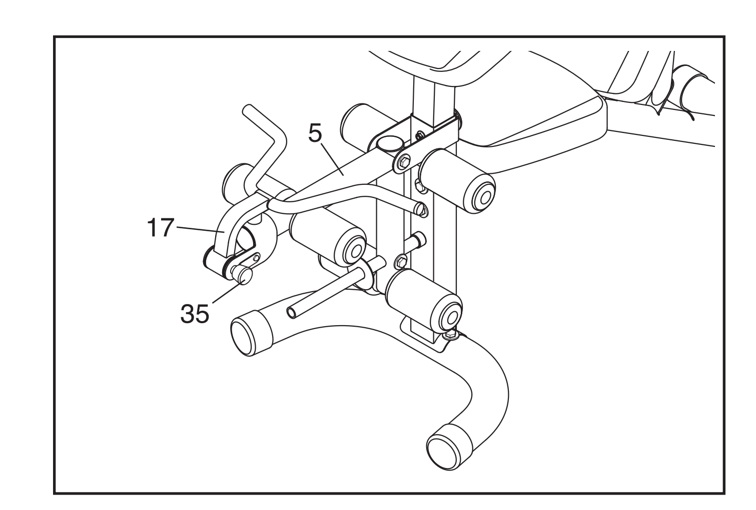
Um den Beinhebel (5) zu benutzen, schieben Sie eine Gewichtsplatte (nicht beigelegt) auf die Gewichtsröhre (24) und befestigen Sie diese mit einem Federverschluss (57). **Anmerkung: Bei Benutzen des Beinhebels muss man die Curl-Stange entfernen (siehe BENUTZEN DER CURL-STANGE auf Seite 12).**



BENUTZEN DER CURL-STANGE

Wenn man Übungen durchführt, bei denen die Curl-Stange (17) nicht gebraucht wird, ziehen Sie den Stift (35) aus dem Beinhebel (5) heraus und entfernen Sie die Curl-Stange.

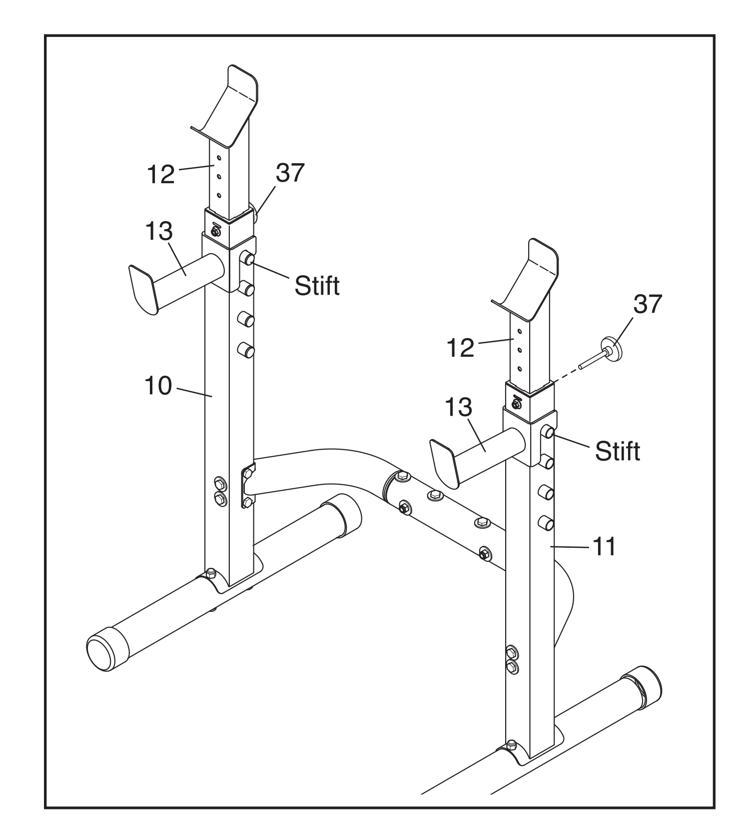
Um die Curl-Stange (17) wieder zu befestigen, schieben Sie den Stift (35) vollständig durch den Beinhebel (5) und die Curl-Stange.



EINSTELLEN DER GEWICHTABLAGEN und DER FANGVORRICHTUNGEN

Zum Einstellen der Gewichtablagen (12) heben Sie die Gewichtablagen zur gewünschten Höhe an und ziehen Sie an jedem Pfosten (10, 11) einen Einstellknopf (37) fest. **Vergewissern Sie sich, dass die Gewichtsablagen auf gleicher Höhe angebracht wurden und dass die Einstellknöpfe vollständig in die Pfosten hineingeschraubt wurden.**

Um die Position der Fangvorrichtungen (13) zu verändern, bewegen Sie die Fangvorrichtungen zu einem anderen Set von Stiften an den Pfosten (10, 11). **Vergewissern Sie sich, dass sich beide Fangvorrichtungen auf derselben Höhe befinden.**



TRAININGSRICHTLINIEN

DIE VIER TRAININGSGRUNDARTEN

Bodybuilding

Um die Größe und Kraft Ihrer Muskeln zu erhöhen, trainieren Sie nahe Ihrer maximalen Kapazität. Ihre Muskeln werden sich fortlaufend anpassen und stärken gemäß der zunehmenden Erhöhung der Intensität Ihres Trainings. Sie können die Intensitätsstufe Ihres individuellen Trainings auf zwei Arten anpassen:
• man kann die Anzahl der Gewichte verändern oder
• die Anzahl der ausgeführten Wiederholungen oder Sets verändern. (Eine “Wiederholung” ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein “Set” ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Das angemessene Gewicht hängt bei jeder Übung vom Individuum ab. Sie müssen Ihre Grenzen selbst erkennen. Wählen Sie ein Gewicht, das Sie als richtig für sich empfinden. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Straffen

Um Ihre Muskeln zu straffen, müssen Sie sie zu einem mittleren Prozentanteil ihrer Kapazität anstrengen. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtabnahme

Um abzunehmen, verwenden Sie ein geringes Gewicht und erhöhen die Anzahl der Wieder-holungen bei jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Crosstraining

Crosstraining ist ein wirksames, gut ausgeglichenes Fitness-Programm. Ein Beispiel für ein ausgeglichenes Programm ist:

- Gewichtstraining am Montag, Mittwoch und Freitag,
- 20 bis 30 Minuten aerobes Training (z. B. Radfahren, Rennen oder Schwimmen) am Dienstag und Donnerstag.
- ein ganzer Tag, worin weder Gewichts- noch aerobes Training gemacht wird, um Ihrem Körper eine Chance zur Regenerierung zu geben.

Durch die Kombination von Bodybuilding mit aerobem Training können Sie Ihren Körper formen und stärken, sowie das Herz und die Lunge stärken.

PERSÖNLICHE GESTALTUNG IHRES TRAININGS-PROGRAMMES

Wir haben weder bestimmte Zahlen für die Dauer eines Trainings, noch eine bestimmte Anzahl der Wiederholungen oder der Sets angegeben. Es ist sehr wichtig, ein Überstrapazieren während der ersten Monate zu vermeiden und Fortschritt im eigenen Tempo zu machen. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen bekommen oder sollte Ihnen schwindelig werden, dann müssen Sie sofort aufhören und langsam abkühlen. Bevor Sie weitermachen, sollten Sie die Ursache erforschen. Vergessen Sie nicht, dass auch genügend Schlaf und richtige Essgewohnheiten wichtig sind.

AUFWÄRMEN

Um aufzuwärmen, beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Aufwärmen bereitet den Körper auf das Training vor, indem die Zirkulation erhöht wird, mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert und die Körpertemperatur erhöht wird.

TRAINIEREN

Jedes Training sollte aus 6 bis 10 verschiedenen Übungen bestehen. Wählen Sie Übungen für alle Hauptmuskelgruppen, wobei der Schwerpunkt diejenigen Muskeln betreffen sollte, die Sie hauptsächlich anzielen wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Planen Sie Ihr Training für jene Tageszeit, an der Ihre Energie am höchsten ist. Jedem Training sollte mindestens ein Ruhetag folgen. Wenn Sie eine Trainingsroutine gefunden haben, die Sie als richtig empfinden, machen Sie sich die zur Gewohnheit.

ÜBUNGSHALTUNG

Die richtige Körperhaltung ist ein wichtiger Teil eines wirksamen Trainingsprogramms. Man soll bei jeder Übung den ganzen Bewegungsbereich verwenden, aber nur die angemessenen Körperteile verwenden. Unkontrollierte Bewegungen führen zu Erschöpfungserscheinungen. Die Trainingsrichtlinien, die dieser Bedienungsanleitung beiliegen, enthalten Fotografien, bei denen die richtige Körperhaltung demonstriert wird. Die bei den einzelnen Übungen gebrauchten Muskeln werden ebenfalls angegeben. Die Namen der Muskeln finden Sie auf der Muskeltabelle auf der nächsten Seite.

Die Wiederholungen jedes Sets sollten gleichmäßig und ohne Pause durch geführt werden. Die Anspannungsphase jeder Wiederholung soll nur halb so lang sein wie die Rückkkehr in die Ausgangposition. Wichtig ist auch die richtige Atmung. Atmen Sie während der Anspannungsphase jeder Wiederholung aus und atmen Sie während der Rückkehr in die Ausgangsposition ein. Halten Sie niemals den Atem an.

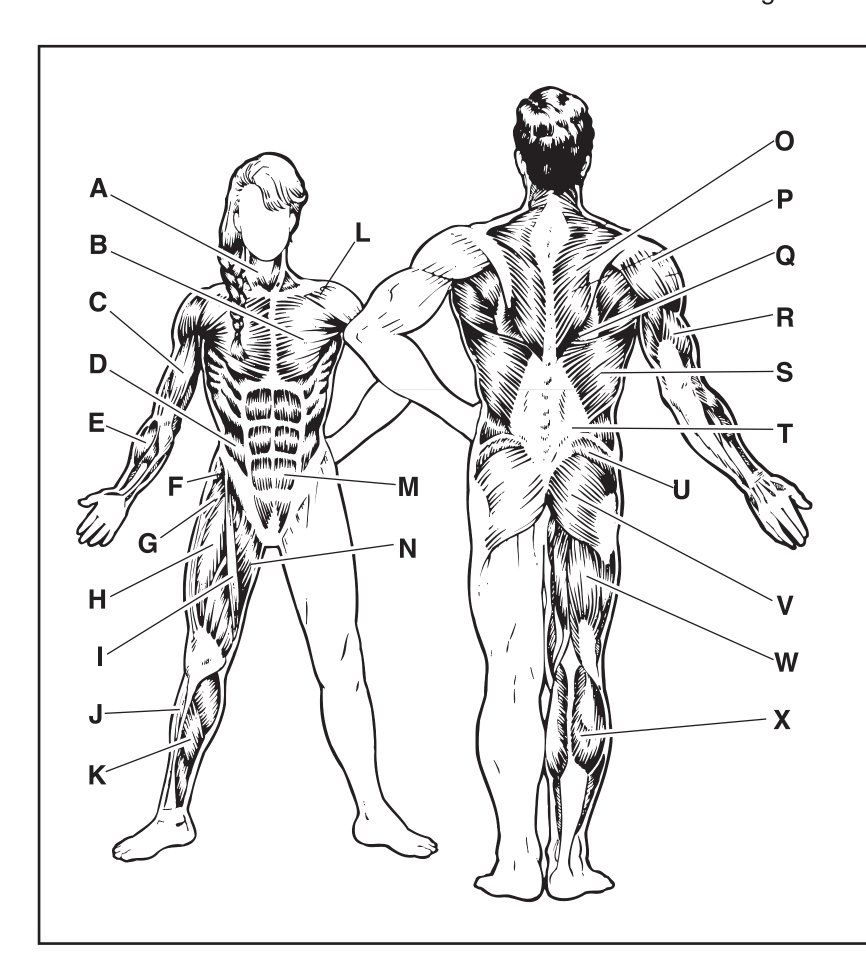
Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause. Die folgenden Maßnahmen sind für solche Pausen ideal:
• Rasten Sie 3 Minuten lang, wenn Sie Bodybuilding machen,
• eine Minute lang bei Muskelstraffen,
• 30 Sekunden bei Training zur Gewichtabnahme.
Nehmen Sie sich in den ersten Wochen etwas Zeit, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen und um die richtige Haltung der verschiedenen Übungen zu erlernen.

ABKÜHLEN

Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen Sie sowohl die Arme wie auch die Beine. Bewegen Sie sich während des Dehnens langsam—wippen Sie dabei nicht. Dehnen Sie langsam und nur so weit, wie Sie es ohne Anstrengung schaffen. Dehnen am Ende jedes Trainings ist sehr gut zur Erhöhung der Flexibilität.

MOTIVIERT BLEIBEN

Aufschreiben aller Workouts hilft der Motivation. Notieren Sie das Datum, die ausgeführten Übungen, der verwendete Widerstand und die Anzahl ausgeführter Sets und Wiederholungen. Schreiben Sie am Ende jedes Monats Ihr Gewicht und die wichtigsten Körpermaße auf. Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, Sport in Ihre tägliche Routine einzubauen und ihn als angenehmen Teil Ihres Lebens zu genießen.



MUSKELTABELLE

A. Kopfhalter
B. Großer Brustmuskel
C. Bizeps
D. Schräger Bauchmuskel
E. Armspeichenmuskel
F. Oberschenkel
G. Außenschenkel
H. Quadrizeps
I. Schneidermuskel
J. Schienbeinmuskel
K. Vorderer Wadenmuskel
L. Vorderer Deltoidmuskel
M. Gerader Bauchmuskel
N. Innerer Schenkel
O. Trapezmuskel
P. Rhombenmuskel
Q. Hinterer Deltoidmuskel
R. Trizeps
S. Latissimus
T. Kreuzmuskel
U. Hüftmuskel
V. Großer Gesässmuskel
W. Zweiköpfiger Unterschenkelbeuger
X. Wadenmuskel

TRAININGSTAGEBUCH

Kopieren Sie diese Seite mehrmals und verwenden Sie die Kopien dazu, Kraftworkouts und aerobe Workouts zu vermerken. Das Vermerken der Daten und das Niederschreiben der Resultate Ihrer Workouts wird Ihnen dabei helfen, Sport zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres Lebens zu machen.

Krafttraining
Datum:
___/___/___

Übung	Kg/ Pfund	Sets	Wieder- holungen	Übung	Kg/ Pfund	Sets	Wieder- holungen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobes Training
Datum:
___/___/___

Übung	Zeit	Distanz	Geschwin- digkeit

Krafttraining
Datum:
___/___/___

Übung	Kg/ Pfund	Sets	Wieder- holungen	Übung	Kg/ Pfund	Sets	Wieder- holungen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobes Training
Datum:
___/___/___

Übung	Zeit	Distanz	Geschwin- digkeit

Krafttraining
Datum:
___/___/___

Übung	Kg/ Pfund	Sets	Wieder- holungen	Übung	Kg/ Pfund	Sets	Wieder- holungen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobes Training
Datum:
___/___/___

Übung	Zeit	Distanz	Geschwin- digkeit

TRAININGSTAGEBUCH

Kopieren Sie diese Seite mehrmals und verwenden Sie die Kopien dazu, Kraftworkouts und aerobe Workouts zu vermerken. Das Vermerken der Daten und das Niederschreiben der Resultate Ihrer Workouts wird Ihnen dabei helfen, Sport zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres Lebens zu machen.

Krafttraining
Datum:
___/___/___

Übung	Kg/ Pfund	Sets	Wieder- holungen	Übung	Kg/ Pfund	Sets	Wieder- holungen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobes Training
Datum:
___/___/___

Übung	Zeit	Distanz	Gesch- windigkeit

Krafttraining
Datum:
___/___/___

Übung	Kg/ Pfund	Sets	Wieder- holungen	Übung	Kg/ Pfund	Sets	Wieder- holungen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobes Training
Datum:
___/___/___

Übung	Zeit	Distanz	Gesch- windigkeit

Krafttraining
Datum:
___/___/___

Übung	Kg/ Pfund	Sets	Wieder- holungen	Übung	Kg/ Pfund	Sets	Wieder- holungen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobes Training
Datum:
___/___/___

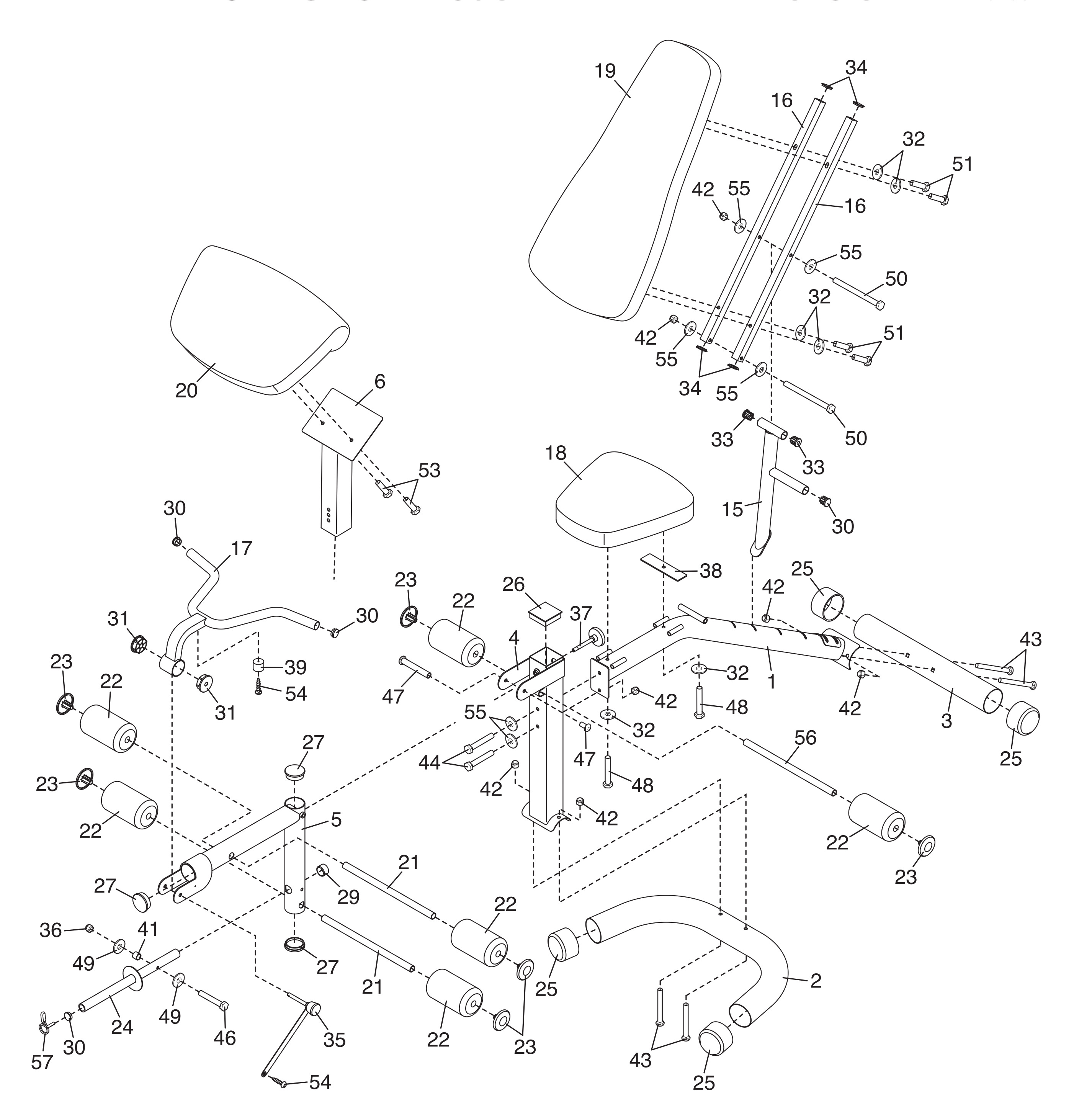
Übung	Zeit	Distanz	Gesch- windigkeit

TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVBE2078.0

R0708A

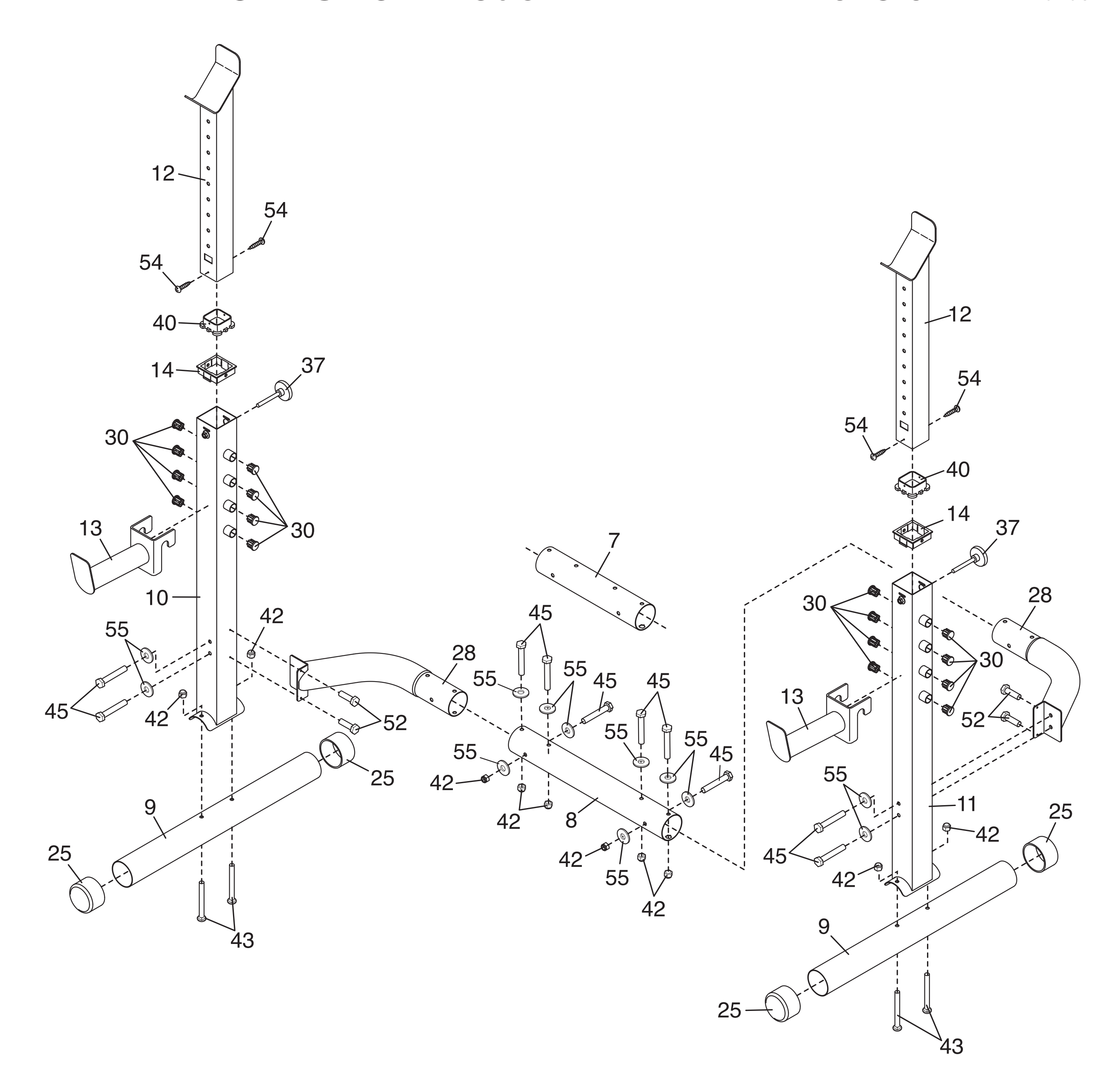
Nr.	Zahl	Beschreibung	Nr.	Zahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	31	2	Curl-Buchse
2	1	Vorderer Stabilisator	32	6	M6 Unterlegscheibe
3	1	Hinterer Stabilisator	33	2	Rückenlehnen-Buchse
4	1	Vorderbein	34	4	Quadratische 25mm Innenkappe
5	1	Beinhebel	35	1	Stift/Befestigungsband
6	1	Curl-Pfosten	36	1	M8 Kontermutter
7	1	Standard-Haltestangen-Verlängerung	37	3	Einstellknopf
			38	1	Sattelklammer
8	1	Olympia-Haltestangen-Verlängerung	39	1	Stoßstange
			40	2	Pfosten-Buchse
9	2	Basis	41	1	Gewichtröhrenabstandhalter
10	1	Rechter Pfosten	42	17	M10 Kontermutter
11	1	Linker Pfosten	43	8	M10 x 90mm Bolzen mit Vierkantansatz
12	2	Gewichtablage			
13	2	Fangvorrichtungen	44	2	M10 x 85mm Bolzen
14	2	Pfostenabstandhalter	45	10	M10 x 90mm Bolzen
15	1	Rückenlehnenpfosten	46	1	M8 x 70mm Bolzen
16	2	Rückenlehnenrahmen	47	1	M10 x 77mm Bolzenset
17	1	Curl-Stange	48	2	M6 x 80mm Schraube
18	1	Sattel	49	2	M8 Unterlegscheibe
19	1	Rückenlehne	50	2	M10 x 165mm Bolzen
20	1	Curl-Pfosten	51	4	M6 x 40mm Schraube
21	2	Kurze Polsterröhre	52	4	M5 x 19mm Schraube
22	6	Schaumstoffpolster	53	2	M6 x 20mm Schraube
23	6	Polsterkappe	54	6	M4 x 19mm Schraube
24	1	Gewichtröhre	55	18	M10 Unterlegscheibe
25	8	Runde 76mm Außenkappe	56	1	Lange Polsterröhre
26	1	Quadratische 70mm Innenkappe	57	1	Federverschluss
27	3	Runde 57mm Innenkappe	*	–	Bedienungsanleitung
28	2	Verbindungsstück	*	–	Trainingsposter
29	1	Runde 25mm Außenkappe	*	–	Schmiermittel
30	20	Runde 25mm Innenkappe	*	–	Sechskantschlüssel

Anmerkung: Änderungen vorbehalten. Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung. *Diese Teile sind nicht abgebildet.


19
34
16
32
51
42
55
16
55
50
32
51
42
55
34
55
50
20
6
33
33
53
18
15
30
30
17
38
25
42
23
22
26
37
31
30
4
43
23
39
32
1
22
54
47
42
48
42
3
31
55
32
27
44
47
56
25
23
42
48
42
22
5
22
23
21
27
29
22
36
41
49
27
21
25
2
49
24
46
35
22
23
57
30
43
54
25

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WEEVBE2078.0

R0708A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Um Ersatzteile zu bestellen, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Um Ihnen zu helfen, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen:

- die Modellnummer und die Seriennummer dieses Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer(n) und Beschreibung(en) des/der Ersatzteile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG gegen Ende dieser Bedienungsanleitung)

Bestell-Nr. 268677 R0708A